

# Das totale Glück



Doris Karin Hamer

# Das totale Glück ...

Warum Erleuchtung nicht  
das Ziel ist.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autor, noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus denen im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.  
Die im Inhalt des Buches aufgeführten Übungen entbinden keinesfalls von ärztlichen Konsultationen.

Umschlaggestaltung: Verlag tredition GmbH

ISBN Paperback	978-3-7482-3272-8
ISBN Hardcover	978-3-7482-3273-5
ISBN e-book	978-3-7482-3274-2

Das Buch, sowie Teile daraus, sind urheberrechtlich geschützt und eine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

© Doris Karin Hamer  
[www.dorishamer.de](http://www.dorishamer.de)  
Auflage 1. 2019  
Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

Für Florian

## Inhalt:

Vorwort 9

Einführung 9

### 1 Erwachen 18

Der Weg 18

### 2 Selbsterkenntnis 27

Ich bin 27

Reinkarnation 32

Im Jetzt 38

### 3 Befreiung 44

Von Grenzen 44

Von Religionen 51

Von Zweifel 59

### 4 Erfüllung 66

Im Geist 66

Im Gefühl 74

Im Sein 81

### 5 Entdeckung 87

Im Element 87

Talent und Gabe 94

Leidenschaft 101

## 6 Kommunikation 108

Wahrheit 108

Wort 115

Umsetzung 121

## 7 Gefühl 130

Begeisterung 130

Freude 134

Meditation 140

## 8 Liebe 146

Selbstliebe 146

Andere lieben 152

AllLiebe 159

## 9 Friede 165

In mir 165

In der Welt 170

Im Geben 175

## 10 Hingabe 183

An das Leben 183

An Menschen 188

An das Göttliche 193

Dankesworte 199





# **Das totale Glück ...**

Warum Erleuchtung nicht das Ziel ist.

## **Vorwort**

Es ist kein Zufall, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Ich bin der festen Überzeugung dass alles, was uns geschieht und alles, was mit uns passiert, seinen Sinn hat. Dieser Sinn und Zweck ist niemals zu unserem Nachteil, sondern dient immer zu unserem wunderbaren Werden und Wachsen, und zu unserer Entwicklung. Als du dich für dieses Buch entschieden hast, war der Moment für dieses Buch genau der Richtige für dich – und für mich.

## **Einführung**

Lass mich erklären, wie es zu diesem Buch kam.

Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt mich in meinem Leben ein ganz bestimmtes Thema. Als ich zirka 25 Jahre alt war, bemerkte ich es zum ersten Mal. Zuerst nahm ich es gar nicht richtig wahr, nur ganz flüchtig vielleicht. Immer wieder blitzte es in meinen Gedanken auf. Dann, irgendwann, nahm es einen so großen Platz in meinem Bewusstsein ein, dass es eine ständige Präsenz zeigte. Über Jahre hinweg hatte es sich in mein Leben eingeschlichen, bis es mich mit Haut und Haar in Besitz nahm. Es war dies die Frage: „Warum bin ich hier, in dieser Welt und auf dieser Erde?“

Wie wichtig es mir mit diesem Thema sein sollte und ab welchem Zeitpunkt es sich in mir festgesetzt hatte, kann ich heute nicht mehr so genau sagen. Aber ich merkte immer wieder, dass mich alles, was immer ich auch tat, der Antwort ein Stück näher bringen konnte. Die Abschnitte, in denen das Thema seine Präsenz in mir zeigte, waren mitunter sehr groß. Manchmal waren es Monate, manchmal sogar Jahre, bis sich wieder ein kleines Mosaiksteinchen in das große Bild einfügte.

Als Flugbegleiterin konnte ich meinen Traumberuf leben und war sehr glücklich darüber. Ich liebte diesen Beruf, der absolut auch meine Berufung war und konnte ihn 15 Jahre lang voller Freude und Spaß ausüben. Als ich dann meinen Mann kennenlernte, heirateten wir und unser Sohn vollendete unser gemeinsames Glück. Ich hörte auf zu arbeiten um ganz für meine Familie da sein zu können und wir ließen uns in Norddeutschland nieder. Dort engagierte ich mich an der Schule in der Elternarbeit und machte mich nach einigen Jahren, mit einer kleinen Beratungsfirma, selbstständig. Ich führte ein sehr gutes, ein sorgenfreies Leben.

Doch dann, nach einigen Jahren folgte plötzlich eine sehr schwierige Zeit.

Heute bin ich dem Schicksal sehr dankbar, dass ich sie erleben durfte. Denn es war der Beginn einer wundervollen Reise, die mich zu dem Menschen führte, den ich über die Jahre hinweg langsam aus den Augen verloren hatte. Es war die aufregende Reise, die mich zu mir selbst führte. Zu meinem Kern, zu meinem wahren und bewussten Sein.

Und so begann dieser Weg:

Meine Eltern waren über achtzig, lebten in Süddeutschland und wurden pflegebedürftig. Alters- und krankheitsbedingt brauchten sie dringend meine Hilfe und Unterstützung, also zogen wir in ihre Nähe. Auch mit Hilfe von Pflegekräften waren die Tage unglaublich kräftezehrend und die Sorgen ließen mich kaum noch schlafen. Die Pflege der Eltern, hundert Kilometer entfernt, meine Selbständigkeit, die Familie, der Haushalt, jeder wollte von mir mit Zeit und Aufmerksamkeit bedacht sein. Meine Tage waren so durch getaktet, dass ich mich irgendwann in diesem Stress selbst nicht mehr wahrnehmen konnte. Irgendwie hatte ich mich selbst verloren. Ich kam in meinem eigenen Leben gar nicht mehr vor. Ich spürte mich nicht mehr, ich fühlte mich nicht mehr, ich fühlte überhaupt nichts mehr.

Ich funktionierte nur noch – irgendwie, Tag für Tag. Die Wochen vergingen und es änderte sich nichts, ganz im Gegenteil es wurde schlimmer. Es schien, als hätte ich mich zerrieben, mich aufgeopfert und verloren zwischen all den Aufgaben die mein tägliches Leben ausfüllten. Mein Kopf dröhnte ständig, ich fand kaum Schlaf, mein Rücken schmerzte und mein Alkoholgenuss stieg langsam aber stetig an. Ich zwang mich weiter zu machen, da ich keinen Ausweg aus meiner Misere sehen konnte. Und so bahnte sich das Unheil an, das unausweichlich kommen musste.

Eines Morgens wachte ich auf und wollte aufstehen. Normalerweise komme ich ganz zügig aus dem Bett.

Doch an diesem Tag schaffte ich es nicht einmal mich auf zu setzen, ich konnte mich überhaupt nicht mehr bewegen. Panikartig versuchte ich meine Beine zu bewegen. Es ging nicht. Ich konnte nicht einmal meinen Kopf anheben, nichts, was ich auch probierte, es gelang mir nicht. Ich konnte nicht sprechen, konnte meinen Mund nicht öffnen. Ich wollte meine Arme anheben, meine Finger, doch auch das gelang mir nicht. Ich konnte nichts an meinem Körper bewegen, überhaupt nichts, gar nichts. Es war schrecklich, es war grauenhaft und unbeschreiblich furchterregend. Voller Panik realisierte ich, dass ich vollständig gelähmt war. Mein Körper reagierte überhaupt nicht auf die Signale, die mein Kopf an meine Gliedmaßen gab. Ich konnte nichts bewegen, noch nicht mal den kleinsten Finger, den Arm oder ein Bein, nichts. Ich war schockiert. Panisch vor Angst wollte ich schreien, mich meinem Mann bemerkbar machen, aber es ging nicht. Ich konnte meine Lippen nicht bewegen und kein Laut drang aus meiner Kehle.

Ich lag da und rechnete mit dem Schlimmsten. Mein Herz schlug wie wild, als wollte es mir aus meiner Brust springen, so als wollte es zerbersten. Gedanken prallten völlig unkontrolliert durch meinen Kopf. Es war eine entsetzliche Situation. Ich dachte wirklich ich müsste jetzt sterben.

In diesem schockierenden Moment konnte ich nur zwei Dinge realisieren: Meine Atmung funktionierte und mein Herz schlug. Gut, dachte ich.

Ich bemerkte, dass ich meine Augen bewegen konnte, ich konnte sie schließen und öffnen und ich konnte sehen. Aber dennoch blieb alles Weitere ohne Reaktion. Ich fühlte wie warme Tränen meine Augenwinkel verließen und sich in meinen Ohrmuscheln sammelten. So

weinte ich, vielleicht ein, zwei Minuten lang, lautlos, hilflos. Ich schloss sanft meine Augenlieder und rechnete mit dem Schlimmsten. Ich gab mich dem hin, was auch immer nun kommen sollte. Ich rechnete mit meinem Tod und es war mir egal wenn er nun kommen sollte.

Doch von dem Moment an breitete sich eine tiefe Ruhe und wundervolle Stille in mir aus und nahm mich und meinen Körper ganz ein. Ich atmete ruhig weiter. Und plötzlich vernahm ich in meinem Kopf eine sanfte, ruhige Stimme die mich leise und liebevoll bat: „Bleib ganz ruhig und lass es geschehen. Wir sind bei dir und du bist.“

Ich wartete einen Moment auf die Vollendung des Satzes, doch ich konnte die Stimme nicht mehr hören, sie war nicht mehr da. Ich konzentrierte mich auf die Worte, auf die Stimme, doch sie blieb still.

Langsam, ganz langsam schlug mein Herz wieder etwas ruhiger und ich realisierte plötzlich wieder diese Stille in mir, eine Leere, aber auch gleichzeitig eine Weite. Es gab keinen Gedanke mehr in meinem Kopf, keine Überlegung, keine Panik, nichts. Ich konnte an nichts mehr denken, auch nicht als ich mich anstrengte. Es gab nur diese Stille. Es war eine tiefe mich umhüllende friedliche Stille. Dazu breitete sich nun eine unendliche Ruhe in mir aus, ein Gefühl von tiefstem inneren Frieden, Wärme und Liebe.

Meine Angst ließ langsam nach und die Panik in mir wich nun einer Seelenruhe, die so angenehm und friedvoll war wie ich sie noch nie in meinem Leben zuvor empfunden hatte. Ich atmete und ließ mich in dieses tie-

fe, friedvolle, helle Nichts fallen und gab mich jener Sekunde hin. Nicht wissend, was in der nächsten Sekunde sein würde. Ich gab mein Leben aus der Hand, im Bewusstsein dass es nun zu Ende sein würde. Ich fühlte jedoch tief in meinem Innersten, dass es gut sein würde, was auch immer nun geschehen möge.

Nach einer gefühlten Ewigkeit setzte plötzlich mein Denken wieder ein. „Tu etwas, versuche dich zu bewegen“, schoss es mir durch den Kopf. Da waren sie wieder, die Gedanken, da waren wieder meine Gedanken. Dann nahm ich plötzlich wieder meinen Atem, meine Gegenwart wahr, hier in meinem Bett. Ich atmete ein, aus, ein, aus, ein....

Nach über acht Jahren Yogapraxis erinnerte ich mich an das Wichtigste, das ich gelernt hatte, an meine Bauchatmung. Ich atmete tief in meinen Bauch die kühle Luft ein und wieder aus. Wieder ein und aus. Es tat gut. Ich versuchte meine Finger zu bewegen, es gelang mir. Dann meinen Fuß, auch das ging, danach meinen Kopf. Langsam beugte ich mich hoch, ich konnte mich aufsetzen und alles schien wieder zu funktionieren. Es war so, als ob es nie ein Problem gegeben hätte. Ich war etwas benommen, aber ich konnte wieder meinen Körper bewegen und ich konnte wieder sehr klar denken. Ich berührte mich mit meiner Hand an der Wange, erst rechts, dann links, da ich verängstigt mit einem Schlaganfall rechnete. Aber alles schien wunderbar zu funktionieren. Ich fühlte mich gut, konnte meine Gliedmaßen bewegen und stand nun langsam auf. Was für ein unbeschreiblicher Moment!

Dies war der Augenblick, von dem an sich mein Leben gravierend ändern sollte. Noch am selben Tag rief ich das Krankenhaus an und fuhr los.

Ich wies mich selbst in eine Klinik ein und wurde tagelang komplett untersucht und durchgecheckt. Alles war in Ordnung. Die Ärzte fanden nichts, was die Lähmung hätte auslösen können. Bei einer abendlichen Visite fiel dann das Wort Burnout – das war es also! Nun hatte ich also einen Namen für das, was mit mir los war. Nachdem ich fast alle Abteilungen des Hospitals durchlaufen hatte und viele Tests und Untersuchungen gemacht wurden, konnte ich letztendlich nach 4 Tagen die Klinik ohne Befund wieder entlassen.

Als ich nach dem Tod meiner Eltern und einer, für mich sehr bewegten Zeit, endlich Ruhe fand meine Dinge zu ordnen, beendete ich meine Selbstständigkeit. Ich fing an, wieder mehr auf mich selbst zu achten. „Wo stehe ich im Leben?“ und „Was will ich und wo soll es noch hingehen in meinem Leben?“ waren Frage denen ich nun endlich auf den Grund gehen wollte. Ich las unzählige Bücher über das Leben und das Sein, über Spiritualität, über Religionen und über gesunde Ernährung, Fitness und Seelenheil. Schon vor über 30 Jahren kam ich, nach einem Urlaub in Nepal, mit dem Buddhismus in nähere Berührung. Diese Glaubensrichtung kam mir sehr nahe, aber dennoch war ich nicht ganz davon überzeugt, denn mein Kulturkreis war von Geburt an europäisch und somit christlich geprägt.

Ich wuchs im Süden Deutschlands auf und nicht in Nepal oder Thailand oder einem anderen fernöstlichen

Land. Meine Familie war evangelisch, ich war getauft, konfirmiert und hatte kirchlich geheiratet. Die Institution der Kirche sagte mir schon seit vielen Jahren nicht mehr zu und die Inhalte der Predigten in den Kirchen waren mir zu schal und zu leer. Viele Jahre empfand ich mich als freier Weltbürger, mit einem Hang zum Buddhismus.

Doch die Transformation, die ich in den Jahren nach diesem unglaublichen Vorfall im Bett durchleben durfte brachte mich auf einen ganz anderen Weg. Die kurzzeitige Lähmung, die ich erlebte, war mein erster Kontakt zur und mit der geistigen Welt. Jeder von uns kann diese Verbindung erleben und für mich gehört ein ständiges „ON-Sein“, auf empfang sein mit der geistigen Welt zu meinem täglichen Leben dazu.

Es begann mein spirituelles Erwachen und ich entdeckte mein spirituelles Sein in tiefer Liebe mit der Quelle allen Seins, den Ursprung von Allem was IST.

Nach vielen Metern, von nebeneinander stehender spirituellen und philosophischen Büchern in meinem Regal und vielen verschiedenen Kursen und Seminaren, habe ich meinen ganz eigenen Lebensweg gefunden. Eines war mir jedoch immer sehr wichtig: ich wollte frei und unabhängig von jeglichen Kirchen, Vereinigungen, Sekten, Gurus oder Dogmen sein. Ich hinterfragte alles, ich forschte und probierte Vieles aus, ich war sehr kritisch aber auch offen für alles Neue. Letztendlich ging ich den Weg meines Herzens, denn nur dieser führt uns zu unserem Glück, in ein Leben des inneren Friedens und der Glückseligkeit.



Heute weiß ich, dass das Thema Spiritualität zu meinem und zu unserem Leben gehört, wie unser Name, der uns bei unserer Geburt gegeben wird. Sie ist der Teil in uns, der in der jetzigen Zeit von immer mehr Menschen ganz langsam wieder entdeckt wird, nachdem er so lange in uns allen verschüttet war. Dies ist das Erwachen in eine neue Zeit, ein weiterer Abschnitt in der menschlichen Evolution. Von der Freude seine eigene Spiritualität wieder zu entdecken und ein Leben in Hingabe an das Leben selbst zu leben, davon möchte ich dir in diesem Buch erzählen.

Ich möchte dir Mut machen, dich zu öffnen für das, was Ist. Ich möchte dir Mut machen, dich einzulassen auf den Menschen, der du bist und auf das, was du außerdem noch bist. Denn du bist so viel mehr als nur ein Mensch aus Fleisch und Blut. Damit auch du ein Leben in Bewusstheit und Liebe leben kannst und somit zu innerem Frieden, Leichtigkeit und Fülle kommen kannst, dazu soll dir dieses Buch dienen.

Schön, dass du hier bist.

# Kapitel 1

## Erwachen

### Der Weg

Ich war knapp über 50, und mit meiner Familie in Griechenland im Sommerurlaub. Es war der erste Urlaub kurz nach dem Tod meines Vaters. In der Hotelanlage wurden morgens die üblichen Sportangebote am schwarzen Brett ausgehängt. Eigentlich wollte ich mich am Strand mit einem Buch auf meiner Liege verkrümeln und vielleicht ein bisschen Yoga mitmachen. Aber an diesem Morgen entdeckte ich auf dem Tagesprogramm, das am schwarzen Brett des Hotels hing dass eine „Qi-gong Stunde mit Alex“ angeboten wurde. Das machte mich neugierig und um fünfzehn Uhr stand ich am angegebenen Platz am Strand. Wir waren zwölf ganz unterschiedliche Menschen, jung, alt, groß, klein.

Alex führte uns in die fernöstliche Kunst dieser Bewegungskunst ein und wir folgten konzentriert seinen Übungen. Er durfte einige Zeit in dem berühmten Shaolin Kloster in China leben, wo er in die Geheimnisse der bedeutenden Shaolin Mönche eingeweiht wurde. Zusätzliche Ausbildungen in der Wildnis Nordamerikas hatten ihn geprägt und nun stand also dieser sehr charismatische Mensch am Nachmittag vor uns. Ich bemerkte, dass die speziellen Bewegungsabläufe sowie die besondere Art des Atmens etwas in uns allen in Bewegung brachte. Ich konnte nicht genau sagen was mit mir genau geschah, aber die Übungen, die spezielle Atemtechnik, die Sonne, das Meer, was auch immer es war, es

hatte Auswirkungen in meinem Körper und in meinem Geist.

Am Abend konnte ich nicht einschlafen. Ich wälzte mich immer wieder hin und her und schob es auf die brütende Hitze in unserem Zimmer. Oder waren es doch die zirpenden Zikaden, die durch das offene Fenster zu hören waren? Erst sehr spät fiel ich in einen traumlosen, unruhigen Schlaf. Irgendwann in dieser Nacht, realisierte ich dass ich wach sein musste, ich war sicher, dass ich aufgewacht war. Andererseits bemerkte ich, dass ich weiterhin fest schlief. Ich war wach, bei vollem Bewusstsein und irgendwie doch nicht? Ich setzte mich in meinem Bett auf, schaute auf meinen Mann, der neben mir ruhig schlief und sah mich selbst oberhalb meines Körpers. Ich sah MICH selbst, wie ich in meinem Bett lag und schlief. Ich befand mich außerhalb meines Körpers, ohne Zweifel, ganz sicher. Ich schaute auf mich selbst hernieder, sah mich selbst an, wie ich so dalag, ganz ruhig und friedlich schlafend. Ich war so schön, wie ich mich noch nie vorher gesehen hatte. Eine leicht weißgoldene leuchtende Aura umgab mich und helles Licht lag über mir. Ich war mir ganz sicher: „Hier lag Ich, das bin ich“.

Plötzlich sah ich, wie sich mein Körper erhob, der nur mit einem weißen, dünnen Kleid umhüllt war. Ich schwebte leicht über dem Bett und es zog mich immer weiter nach oben. Irgendetwas zog mich weiter und immer weiter in die Höhe. Ich betrachtete mich selbst, wie mein Körper immer kleiner wurde, da die Höhe nun beträchtlich zunahm. Ich hatte meinen Körper verlassen. Alles war in ganz helles Licht getaucht und vor mir tat sich ein gro-

ßer, runder Tunnel in noch hellerem Licht auf. Ich überlegte kurz, ob ich hineingehen sollte. Die Öffnung in diesen Tunnel war leicht geschwungen und um einiges größer als ich selbst. Dieses Licht war so schön, so warm und so hell. Ich wusste, ich würde solch eine Gelegenheit nie wieder bekommen, um zu erfahren, was sich darin oder dahinter verbergen würde. Also bewegte ich mich langsam in diesen Lichttunnel hinein, ich schwebte hinein und fühlte mich sofort umhüllt von einem tiefen warmen Wohlgefühl. Es war ein so wunderbar leichtes und unbeschreiblich schönes Gefühl darin zu sein, dass ich nie wieder woanders sein wollte. Ich schwebte weiter hinein in diesen lichtvollen Tunnel und ich sah und fühlte einen unwirklichen Zauber in mir. Plötzlich sog es mich förmlich hinein und ich fühlte mich immer leichter und luftähnlicher.

Aus meinem gesamten Körper formte sich nun etwas, was wie ein lichtvolles Wattebäuschchen aussah, so luftig wie Zuckerwatte. Es entsprang direkt aus meiner Brustgegend heraus. Mir war, als ob ich darin komplett komprimiert war. Ich fühlte, dass ich dies sein musste. Mein ganzes Ich war darin gespeichert mit all meinen Erlebnissen und Erfahrungen und mit meinem ganzen Leben, das ich bis dahin gelebt hatte. Ich fühlte eine unendliche tiefe Liebe in mir und um mich herum und plötzlich sah ich noch solch ein Wattebäuschchen, solch ein lichtvolles Wesen. Es bewegte sich leicht auf mich zu und winkte mir zu. Während wir uns annähernten glitten wir beide ziemlich schnell nach oben. Höher und immer höher stiegen wir in ein unendliches Licht, das so hell war, so warm und voller Liebe, dass ich es nicht zu beschreiben vermag. Wir schwebten höher und höher und